



PREŽIVETI PRAZNIKE BREZ DODATNIH KILOGRAMOV

E_priročnik za preživetje
slastnih praznikov brez odvečnih kilogramov

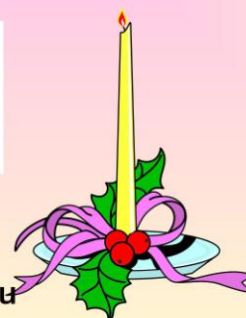


Nasveti in triki



Simone Godina
Zdravstveni trener

strokovnjakinja za več kot 100
modernih prehranskih teorij
in zdravstvenih diet na enem mestu





Preživite slastne novoletne praznike brez odvečnih kilogramov

Kako obvladati željo po sladkem, obdržati težo in preprečiti obžalovanje zaradi prenajedanja na prvi novoletni dan?

Veseli december ja čas dobrot, keksov, sladice, dobre hrane, zabav, raznih pijač, nakupovalne mrzlice, družinskih srečanj..... vse to dviguje nivo stresnega hormona kortizola in nivo sladkorja v krvi, vse to pa lahko vrže naše hormone iz ravnovesja in nam povzroči tudi dolgoročne težave - ne samo povečanje teže med prazniki.

V kolikor imate željo ostati pri isti teži oziroma je ne povečevati med prazniki, vam stojim ob strani in je ta priročnik namenjen prav vam.

Na žalost, je naša najljubša praznična hrana kot so razne pečenke s krompirjem, sladice, piškoti, čokoladne dobrote take in drugačne - polne rafiniranih ogljikovih hidratov, ki močno vplivajo na nivo inzulina. Slednji signalizira/sporoča našemu telesu, naj shranjuje maščobo. Sladkor tako posledično zmanjšuje porabo telesnih maščob.

Vemo, da je sladkor odgovoren za celo vrsto zdravstvenih problemov, zato sem kot zdravstveni trener, ki pomaga svojim strankam pri tovrstnih problemih, sestavila ta priročnik, za kar se da zdravo preživetje najslajših, z ogljikovimi hidrati napolnjenih praznikov v letu.

Med prazniki se bomo soočili z izzivi glede prehrane, ki prežijo na nas v obliki zabav z dobrotami in veliko alkohola; v obliki tete ali babice, ki bo užaljena, če ne poskusimo njen izvrsten kolač. Skratka, lep čas, ki bo preizkušal našo trdno voljo in odločitev za zdravo prehrano.



Cilj je, da uživamo in praznujemo prihajajoče Novo Leto brez slabe vesti in po pameti, ter da ne dodamo nase še dodatnih kilogramov, ki jih imamo mogoče že tako ali tako preveč.





1. OBVLADAJMO SVOJO ŽELJO PO SLADKEM

Včasih, ko naše telo želi nekaj, je to znak, da res potrebuje nekaj a to mogoče ni sladkor. Ko nam možgani ukažejo, da potrebujejo sladkor, je to lahko zaradi pomanjkanja proteinov v naši prehrani.

- ✓ Pojejte zadostno količino kvalitetnih proteinov (0,75 do 1 gram na kilogram svoje teže)
- ✓ Drug način za zmanjšanje želje oz. potrebe po sladkem je, da zmanjšate vnos kofeina in se dobro naspite. Zmanjšanje pitja kofeinskih pijač vpliva na kvalitetnejši spanec.
- ✓ Povečajte vnos vlaknin: to zmanjša apetit, uravnava krvni pritisk in sladkor ter zmanjšuje željo po sladkem.
- ✓ Prehranska dopolnila za uravnavanje želje po sladkorju: Lahko pa za uravnavanje kortizola enkrat do dvakrat na dan vključite v prehrano Rodiolo, Glutamin, Tyrosine, Cink, Probiotike (za doziranje se posvetujte z zdravstvenim trenerjem ali usposobljenim zdravstvenim osebjem). Tudi pri uporabi le-teh bodimo zmerni: rezultati niso vedno zagotovljeni!

2. NAVIGIRAJTE NA ZABAVAH KOT PROFESIONALEC

- ✓ **Ne pridite lačni.** Doma zaužijte zdrav obrok, da lahko kasneje na zabavi pojedete le tisto, kar resnično želite poskusiti – namesto, da se zapodite v hrano kot “sestradan volk” in jeste vse povprek. Uživajte v okusih, žvečite počasi in dolgo, vzamite si čas...
- ✓ **Imejte polne roke ročne pisemske torbice brez ročajev.** Torbica na bo čim dražja oz. pomembne blagovne znamke, tako da jo boste imeli posledično vedno pod nazodorm, ker se boste bali da bi izginila ali da bi kdo ukradel. Če boste v drugi roki imeli kozarec pijače ali aperitiva, boste manj posegali po hrani ali vsaj bolj zmerno.
- ✓ **Pravilo “samo 3 grizi”.** To pomeni, da poskusite samo tri grizljaje sladkih dobrot in ne celotnega kosa ali več. Hvaležni mi boste januarja prihodnje leto.
- ✓ **Pijte vino namesto sladkih mešanih koktejl in se omejite na 1 do dva kozarca.** Držite se pravila 1.: 2 , tj. en kozarec vina in dva vode. Pijte vodo iz pecljatega kozarca, da se boste počutili bolj praznično.
- ✓ **Sladkor z alkoholom** – prava kombinacija za dodatne kilograme in shranjevanje maščob, (likerja, pijače z dežnički). “Mačka” dobimo zaradi prevelike količine alkohola, ki posledično pobira vodo telesu in postanemo dehidrirani. S to strategijo bo mačkon zjutraj za mammo še mucek.
- ✓ **Pijte veliko vode.** Za vsak kilogram svoje teže (25 – 30 ml) Primer: za 60 kg teže popijemo najmanj 60x25/30, kar je 1500 ml/1800ml = 1,5/1,8 l
- ✓ **Če vam ne paše čista voda, dodajte limono, pomarančo, mandarino, listke mente, melise...**





Na zabavi se osredotočite na druženje, klepetanje in ne na hrano. Bodite radovedni, kakšni ljudje so na zabavi, posvetite se gostom, ne dežurajte pri servirni mizi in krožnikih, družite se in spoznavajte nove ljudi.

3. ZAMENJAVE – DRUGAČNA PERSPEKTIVA ZABAVE

Praznični čas je vse preveč osredotočen na sladkarije, alkohol, ostale prehranske dobrote. Poskusite obrniti ta fokus na druge užitke prazničnega decembra in se osredotočite ter uživajte v samem ambijentu kot so lučke, glasba, okrasitev prostora. Na mesto, da se dobite na vroči čokoladi, se raje sprehodite po mestu. Če se že ne moremo izogniti dobrotam in kuhanemu vinu, potem vsaj ne mešajte vsega povprek in izberite bolj zdrave alternative - brez preveč sladkorja, kot so visoko kvalitetna temna vroča čokolada. Ne dodajate še sladkorja v kuhano vino. Izberite bolj zelenjavne različice hrane ali jejte klobasice s kislim zeljem, brez kruha in krompirja.

Če sami prirejate zabavo, pripravite jedi brez belih rafiniranih sestavin – zamenjajte jih z bolj zdravo različico. Presenetite z drugačno in okusno hrano, vašo najljubšo zelenjavno jedjo ali podobno.



Pšenično moko zamenjajte z ajdovo, mandljevo, kokosovo, konopljinno moko.





V recepte dajte manj sladkorja ali ga zamenjajte z bolj zdravimi oblikami sladkorja: med, agave, kokosov sladkor, datlji, suho sadje, stevija, mesquite, yakon, brezin sladkor za posipanje.

4. NAREDITE ŽE DECEMBRA NOVOLETNO ZAUBLJUBO

Na mesto, da čakate na Novega leta dan in se zaobljubite, kaj vse boste naredili, pričnite že danes. Zakaj ne bi že danes v svojo prehrano vključili več zelenjave, malo potelovadili (sprehod, hitri tek, aerobika)? Tako boste imeli v januarju manj dela z razstrupljanjem telesa in ne boste pridobili dodatnih kilogramov, ki jih bo potrebno spet zmanjševati.



Osredotočite se na manjše cilje in ne na velike novoletne zaobljube, ki jih ne morete izpolniti.

Na primer pri izgubi teže ali vzdrževanju le te, poskusite sledeče:

- Izberite si svoje ozke kavbojke (tiste, ki so vam lepo pristajale, ko ste imeli svojo idealno težo) in jih poskusite navleči vsaj enkrat na teden, da vidite če že pašete v njih.
- Za tiste, ki želite vzdrževati težo, velja, da sproti “preverite”, kakšen je vaš obseg pasu. Tako opazujete spremembe na vašem telesu in pravočasno odreagirajte/ukrepate.
- Nosite bolj oprijeto garderobo, tako boste takoj opazili, da se je teža spremenila. Razvlečene obleke so potuha, pa še lepe ženske obline razkrijejo.
- Bodite realni: ni potrebno da izgledate kot shirana manekenka, če to nikoli niste bili. Lepo je imeti lepe obline in lepo oblikovano postavo, tako da je da je pas viden in ženstven.





- Pišite dnevnik: raziskave kažejo, da vsakodnevno pisanje dnevnika prehrane, je učinkovito in rezultat tako trajnejši, pa še obupamo ne prehitro ali zapademo v stare navade.

5. MANJ STRESA IN VEČ UŽITKA

Visok nivo kortizola je velik povzročitelj insulinske preobčutljivosti, povečane teže, in povečane želje po sladkem. V kolikor ste v povečanem stresu v svojem življenju (decemberski čas je stresen za marsikoga), se lahko problem s povišanim sladkorjem in povečano težo spremeni v kronično povišanje nivoja kortizola in s tem smo v začaranem krogu. Poskusite omiliti ta stres z dobro organizacijo svojih aktivnosti, organiziranjem časa za sproščanje, meditacijo in odklop od dnevnega stresa ter pravilnim dihanjem. Zmanjšajte vnos kofeina in alkohola. Po praznikih si boste hvaležni, ker bo teža ostala vsaj ista in se ne bo povečala.

6. NARAVNAJTE SVOJO PRESNOVO

Krvni sladkor, stres, energija in prebava so zelo tesno povezani med seboj. V kolikor eden od teh dejavnikov prevladuje nad drugim, drugi pa je prenizek, obstaja velika verjetnost, da se ustvari hormonsko neravnovesje, da telo lahko dohaja vse potrebe. Na primer: premalo dejavna ščitnica lahko vodi v povečanje telesne teže, slabo razpoloženje in tanjšanje ter izgubo las, kar je lahko posledica povišanega stresa in s tem kortizola na eni strani, kar supresira tako ščitnico, kot ostale hormone.



Z ustreznim timingom in izbiro hrane in pravilni sestavi obroka se izognemo temu, da telo zaklene maščobe in jih ne porablja. (posvetujte s e z zdravstvenim trenerjem, da vam sestavi ustrezen krožnik osebne prehrane).

Na zabavah izberite najprej zdrava živila. Če je več izbire, ne pomeni da “navalite” na vse povprek: izberite kvalitetne proteine in listnato zelenjavo.





Vzrok za povečanje teže, premalo energije, pogoste padce imunskega sistema, je lahko tudi neustrezna prehrana (tudi "zdrava prehrana"), ker je naše telo lahko preobčutljivo na določene proteine oziroma druge sestavine v prehrani, pa se tega ne zavedamo. Ker je ta hrana v javnih medijih določena kot zdrava, vendar za naše telo ni primerna in imunski sistem se odziva tako, da se posledice kažejo na koži, ožilju, sklepih, možganih in ne nujno kot problematična prebava. Skrite preobčutljivosti na hrano so lahko tudi vzrok zdravstvenim problemom kot so pretirana želja po sladkem, hormonsko neravnovesje in nezmožnost izgube teže. Posvetujte se z zdravstvenim trenerjem, da vas nauči katera hrana ja za vaše telo sprejemljiva.

7. GREHI SO DOVOLJENI

Pregrešite se en večer (sami si določite in zapišite!) in uživajte do konca. Nič narobe, le da ta večer ne traja 7, 10, 14 dni in se tudi včasih sploh ne konča.

» Če se pregrešite en dan/noč glejte, da si s tem ne pokvarite naslednjih sedem dni!« Herry Truman

Lahko se pregrešimo en-krat. Gledamo le, da se ta "en-krat", ne ponavlja pogosto in da ni v taki meri, da nam zagreni še več ostalih dni in da posledično porabimo potem preveč časa za odstranjevanje negativnih učinkov, ali pa celo izgubimo voljo, da bi to sploh popravljali.



Privoščite si, a zmerno in po pameti.

SREČNO IN USPEŠNO 2014 vam želim vaša Simone Godina





Avtorica priročnika: Simone Godina, Zdravstveni trener



Certificirani zdravstveni dietni trener za problematično kožo in dolgoživost

- Studio za dolgoživost
- specialist za več kot 100 prehranskih modernih teorij zdravstvenih diet
 - na enem mestu

❖ **Zdravstveni dietni trener za zdravje in dolgoživost**

Osebni bioindividualni 6 mesečni programi prehrane in protokoli življenjskega sloga za različna stanja:

Hormonsko neravnovesje M/Ž, oslabei imunski sistem, ščitnica, PCOS, endometrioza, astma, rinitis, metabolični sindrom, povišan krvni sladkor, povišan holesterol, odvisnost od sladkega, napadi lakote, izgorelost, hiperaktivnost in motnja pozornosti, motnje hranjenja, preveč maščobe okrog pasu, priprava na nosečnost, poporodna depresija.

❖ **Zdravstveni dietni trener za problematično kožo**

- Osebni bioindividualni dietni programi in protokoli za odrasle in otroke
- Alergije, dermatitisi, lupus, luskavica, rozacea, akne, ekcemi.

Ključni koncept in posebnost dela zdravstvenega trenerja

Bio-individualni koncept - Nobena dieta ni univerzalna za vse. Vsako telo je laboratorij zase, kar nekomu odgovarja, je za drugega lahko škodljivo. Kot osebni dietni trener učim različne prehranske teorije in izmed 100 različnih modernih in medicinskih diet izberem za stranko ustrezno prehrano, ki jo prilagodim osebni življenjski slogu. Vsak je individuum, vsak ima svoj okus, zahteve in navade.

Koncept primarne hrane - povezava med hrano in počutjem, hrana je samo en del našega življenja, hranimo se tudi z medsebojnimi odnosi, fizičnimi aktivnostmi, duhovnimi aktivnostmi, zadovoljstvom s svojim delom ali službo, svojimi hobiji, interesi, kreativnostjo, uravnavanje stresa, odnosi, otroci, družina, prijatelji, okolica.





Holistični Integrativni pristop – želja po določeni hrani in zasvojenost s hrano je velikokrat pokazatelj, da telo nekaj zahteva in moramo to upoštevati kot pozitiven signal in se pravilno odzvati. Kot zdravstveni trener z vodenim programom skupaj postopoma preoblikujemo in se naučimo obvladovati in poslušati svoje telo in mu dati hrano, ki jo resnično potrebuje in pripraviti telo na samozdravljenje.

Zdravstveni trener je več kot samo nutricionist – nutricionisti in dietetiki sestavljajo jedilnike na podlagi prehranske piramide javnega zdravstva, ki je samo ena od prehranskih teorij, taki jedilniki pogosto pomenijo preveliko spremembo veliko odrekovanja in trpljenja in se jih redko kdo drži in spet zapade v staro prehranjevanje. Vsi vemo kaj je zdrava hrana a v praksi tega nihče ne počne, ker je veliko zmede glede prehrane in veliko različnih nasvetov v medijih na temo zdrave hrane in dopolnil. Zdravstveni trener pa postopoma vodi in nauči stranko za njeno telo ustrezne prehrane in ustreznega življenjskega sloga dolgoročno koristnega za zdravje.

Zdravstveni trener – vodi svojo stranko skozi 6 mesečni program:

- postopoma po korakih vodi do zastavljenega cilja (postavimo ga skupaj)
- prilagojeno smernicam, ki jih je določil zdravnik
- prilagojen zdravilom, ki jih stranka jemlje,(uravnavanje stranskih učinkov zdravil),
- zdravstveni trener je podaljšana roka zdravstvenega sistema
- pomaga spraviti v prakso vse prehranske teorije primerne za stranko,
- nauči stranko kako prepoznati znake svojega telesa in poskrbeti za svoje zdravje
- kako v praksi pravilno, izbrati, nakupiti, pripraviti svojo prehrano,
- katera prehranska dopolnila, kdaj, koliko in koliko časa, če so sploh potrebna
- nauči kako prepoznati različne stresne dejavnike in uravnavanje le teh
- prepoznati svoje čustvene zapore glede osebnega zadovoljstva in zdravja



(Foto: Heidi Bartolič)





- ✓ Rezultat takega programa je prehranjevanje in življenjski slog, ki zdrži na dolgi rok.
- ✓ Rezultat programa je dolgoročno znanje za zdravje svojega telesa.

MOJA VIZIJA IN MISIJA

Na prijeten in zabaven način brez stresa in odrekanja naučiti ljudi zdravega prehranjevanja, zdravega življenjskega sloga in kako poskrbeti za svoje zdravje na dolgi rok, ter kvalitetnega polnega dolgega življenja – zdrave kvalitetne dolgoživosti.



Brezplačna 50 minutna integrativna analiza in konzultacija (na daljavo)

- ✓ Integrativna analiza osnovnega zdravstvenega stanja
- ✓ Hormonski profil M/Ž
- ✓ Primarna hrana – povezava prehrane in počutja
- ✓ Postavitev osebnih ciljev izboljšanja zdravja

Naročila na brezplačno konsultacije na Email: problematicna.koza@gmail.com (problemi s kožo) ali ostala zdravstvena stanja: dolgozivost@gmail.com ali po telefonu **040 291 165 SMS**

*

Pošljete vedno dva predloga termina ali čas v kateri vam ustreza za 50 minutno konzultacijo na daljavo, ki potekajo za Slovenijo po telefonu.

Simone Godina





NOVOLETNI RECEPTI : HORMONOM PRIJAZNO SLADKANJE

Borovničev gozdček

- 3 skodelice borovnic
- 2 skodelici mandljeve moke
- ¼ skodelice kokosove moke
 - ¼ žličke morske soli
- 3 žlice mletih lanenih ali chia semen
- Namočenih v 9 žlic vode (5 minut)
- ½ žličke jedilne sode ali pecilnega praška
 - ½ skodelice meda
 - ¼ skodelice mehkega masla
 - Rumov ali mandljev ekstrakt
 - Na koncu jabolčni kis 1 žlica



Zagrejemo pečico na 180. Namastimo stekleni pekač. Borovnice stresemo v pekač.

Mokre sestavine: Zmešamo maslo, med, ekstrakt mandljev ali rumov. Suhe sestavine: zmešamo mandljevo, kokosovo moko, sol, pecilni prašek. Pomešamo skupaj mokre in suhe sestavine ter umešamo semena. Na koncu na hitro dodamo še kis. Maso stresemo na borovnice, poravnamo po robovih. Pečemo 40 do 50 minut.

Čokoladni keksi za hormonsko ravnovesje

- 1 skodelica mandljevega masla (navadnega masla)
- ½ skodelice mandljeve moke
- 1/3 skodelice javorjevega sirupa ali meda
 - 1 jajce
 - 1 žlica vanilije v prahu
 - ½ žličke soli
 - ½ žličke sode
 - 1/4 žličke pecilnega praška
- ½ skodelice črne čokolade v koščkih



Ogrejemo pečico na 180. Stresemo vse sestavine v multipraktik in mešamo, da dobimo homogeno maso. Pustimo stati 20 minut. Oblikujemo kroglice, jih sploščimo in polagamo na peki papir. Pečemo 10 minut.





Čokoladni kolač iz fižola

- 1 pločevinka fižola
- ½ skodelice kakava
- 4 žlice kokosovega olja
- ½ žličke brezovega sladkorja
 - 2 žlice prahu stevije
 - žlica vanilije v prahu
 - 3 jajca proste reje
- ½ skodelice kokosove moke
 - ¼ žličke morske soli

Zmešajte skupaj vse sestavine. Namastimo pekač. Pečemo 40 minut na 180 stopinj. Ohladimo 15 minut in postrežemo.



Hrustljavi brstiček

- Polovičke brstičnih ohrovtov
- Osminke rdeče čebule
 - Narezani orehi
 - Sol poper

Olivno , kokosovo olje ali surovo maslo. Ograjemo pečico. Razporedimo sestavine po pekačuna peki papir, posolimo popramo in pečemo 20 -25 minut. Tu ni omejitev glede količine.

Vse ostale recepte dobite na : www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com

